शिक्षक और शिक्षार्थी की ख़ुशहाली | एक ही सिक्के के दो पहलू

कीर्तना पॉलराज

एक शिक्षक का जटिल कार्य

शिक्षण एक ऐसा पेशा है जो नैतिक आचरण, जटिल अभ्यास, ठोस सैद्धान्तिक समझ और उच्च स्तर की शिक्षा से बँधा है (Shulman, 1998)। यह अक्सर 'उच्च व्यावसायिक तनाव' की ओर ले जाता है, जो आगे चलकर नौकरी में असन्तोष, अक्रियाशीलता और अन्त में पेशा छोड़ने जैसे परिणामों का रूप ले सकता है। यह एक शहरी वैकल्पिक स्कूल के शिक्षकों द्वारा गिनाए गए कारण हैं। इस स्कूल में 26 में से 10 ने इसी वर्ष स्कूल छोड़ दिया था। हालाँकि यह एक ऐसी घटना है जो इस स्कूल में हर साल-दो-साल में होती रही है।

शिक्षकों को अक्सर 'आत्म-बलिदान करने वाला' माना जाता है, जो अपने शिक्षार्थियों के भले के लिए, अपनी ज़रूरतों और कल्याण को पीछे रखते हैं। ग्लोबल टीचर स्टेटस इंडेक्स (2018) ने दिखाया कि शिक्षण को एक सामाजिक कार्यकर्ता की नौकरी के समान माना जाता है। शिक्षकों के साथ ऐसी सेवा-उन्मुख धारणाओं का जुड़ाव उनकी वेतन पर्ची में, उन्हें दिए जाने वाले सम्मान में और उनके कार्यभार के सामान्यीकरण में परिलक्षित होता है। औसतन, भारत में एक प्राथमिक विद्यालय का शिक्षक प्रति माह ₹16 हज़ार कमाता है (उन शिक्षकों को छोड़कर जो सातवें वेतन आयोग के तहत आते हैं और सेवानिवृत्ति आते-आते प्रति माह लगभग ₹ एक लाख का वेतन प्राप्त करते हैं)।

शिक्षण के पेशे के भीतर, प्रधान शिक्षकों को माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों से ऊँचा स्थान दिया जाता है, जो ख़ुद, प्राथमिक विद्यालय के शिक्षकों से ऊँचे स्थान पर होते हैं (जीटीएसआई, 2018)। यह विसंगति सम्भवतः इस धारणा से जुड़ी है कि 5 से 12 वर्ष की आयु के बच्चों के साथ काम करना एक सरल, चुनौती रहित काम है जिसमें कौशल या विशेष ज्ञान की आवश्यकता नहीं होती। यह दृष्टिकोण अक्सर दो प्रकार से सामने आता है - एक, शिक्षकों को सहायता और संसाधन देने में उच्च अधिकारियों द्वारा की जाने वाली उपेक्षा के रूप में; और दूसरा, स्वयं शिक्षकों की ओर से एक अचेतन अनुकूलित प्रतिक्रिया के रूप में जहाँ वे अपने काम को कम आँक सकते हैं और परिणामस्वरूप, अपनी मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक ज़रूरतों को मूल्यवान और ध्यान देने योग्य नहीं देख पाते हैं। चूँकि इस कार्यबल में मुख्य रूप से महिलाएँ शामिल हैं, इसलिए देखभाल करने के बारे में उनका लैंगिक दृष्टिकोण उनकी विचार प्रक्रिया को और अस्पष्ट कर सकता है।

शिक्षक की ख़ुशहाली का महत्त्व

जो शिक्षक शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ होते हैं, वे भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रदर्शित करने की अधिक सम्भावना रखते हैं। इसकी मदद से वे नौकरी की माँगों के बारे में सकारात्मक रूप से सोच पाते हैं। साथ ही वे बच्चों और वयस्कों के साथ नज़दीकी से काम करते हुए उत्पन्न हो सकने वाली चुनौतीपूर्ण भावनात्मक स्थितियों को प्रभावी ढंग से सम्हालने के लिए व्यावहारिक रणनीतियों को लागू कर पाते हैं (Vesely, Saklofske, & Nordstokke, 2014)। इसके अलावा, अध्ययनों से यह भी पता चला है कि ख़ुशहाल शिक्षक भी विद्यार्थियों के परिणामों और उपलब्धि पर - मनोवैज्ञानिक और अकादमिक रूप से सकारात्मक प्रभाव डालते हैं (Briner and Dewberry, 2007)। शिक्षक और शिक्षार्थी की ख़ुशहाली एक ही सिक्के के दो पहलू हैं (Roffey, 2012)। 25 से अधिक वर्षों के अनुभव वाले एक स्कूल शिक्षक ने ठीक ही कहा है कि यदि हम एक समाज के रूप में वास्तव में बच्चों की शिक्षा की परवाह करते हैं, तो हम शिक्षकों की ख़ुशहाली को अपने शैक्षिक प्रयासों के केन्द्र में रखेंगे।

एक क्रियाशील दृष्टिकोण

कैसे हो आप? आपकी ख़ुशहाली के लिए आपको किस तरह के सहयोग की आवश्यकता है? ये वे महत्त्वपूर्ण प्रश्न हैं जो प्रधान शिक्षक, स्कूल प्रशासक, ब्लॉक-स्तरीय अधिकारी, नीति निर्माता और अन्य सभी हितधारक, शिक्षकों से पूछ सकते हैं ताकि उनकी ख़ुशहाली को बढ़ावा देने के लिए ऐसे क्षेत्रों की पहचान की जा सके, जिन्हें लघु और दीर्घकालिक हस्तक्षेप व समर्थन की आवश्यकता है। यह फ़ीडबैक फॉर्म, प्रत्येक शिक्षक के साथ साक्षात्कार या फिर फ़ोकस समूह चर्चाओं के द्वारा भी किया जा सकता है ताकि कार्यभार, संगठनात्मक सहयोग, स्कूल के साथ अपनत्व, तनावपूर्ण मुद्दों से निपटने, नौकरी से सन्तोष, शारीरिक स्वास्थ्य, विद्यार्थियों

के साथ संवाद और रिश्तों के बारे शिक्षकों के पेशेवर अनुभवों के बारे में समझ बनाने की शुरुआत हो सके।

ख़ुशहाली किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य के शारीरिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक आयामों को पोषित करने से उभरती है। इनमें से कोई भी अकेला काम नहीं करता, इसलिए शिक्षकों की ख़ुशहाली के लिए यह अत्यावश्यक है कि हमारे द्वारा अपनाए जाने वाले तरीक़ों की योजना, कार्यान्वयन और मूल्यांकन के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण अपनाया जाए।

शारीरिक ख़ुशहाली

शिक्षकों की ख़ुशहाली में सुधार का काम शिक्षकों के साथ समान व्यवहार सुनिश्चित करने के साथ शुरू होता है, भले ही उनका लिंग, रोज़गार का प्रकार, काम के घण्टे या सेवा की अवधि कुछ भी हो। शिक्षकों को समान रूप से समर्थन करना और उनके साथ समान व्यवहार करना एक सकारात्मक स्कूल वातावरण की नींव है। इसके पश्चात ज़रूरी है कि उन्हें जीवनयापन की बढ़ती लागत को पूरा करने के लिए पर्याप्त वेतन दिया जाए, ताकि उनकी बुनियादी भौतिक ज़रूरतें पूरी हो सकें। वे अपने लिए कोई बचत योजना भी ले सकें। वित्तीय प्रबन्धन और पैसे के साथ सम्बन्ध को समझने के लिए कार्यशालाओं के आयोजन से शिक्षक समझ-बूझ भरे निर्णय लेने के क़ाबिल बनेंगे।

क्रियात्मक स्तर पर, एक शिक्षक के समय को ध्यान में रखा जाना चाहिए यानी, उनके शिक्षण, तैयारी, मूल्यांकन, बैठकों में भाग लेने, प्रशासनिक कार्यों को पूरा करने और उनके पेशेवर विकास पर ध्यान देने में लगने वाले समय का। प्रशासनिक बोर्ड में शिक्षक प्रतिनिधि होने से निर्णय लेने की अधिक सूक्ष्म प्रक्रिया अपनाई जा सकती है क्योंकि वे शिक्षकों की ज़रूरतों और वास्तविकताओं को उजागर कर पाएँगे और पदानुक्रमिक नेतृत्व वाले मॉडल के ख़तरों को दूर कर पाएँगे।

एक शहरी निजी स्कूल में, समन्वयक ने प्रत्येक शिक्षक को अपने पाठ्यक्रम को पूरा करने के लिए आवश्यक शिक्षण के घण्टों की संख्या और तैयारी कार्य के लिए आवश्यक घण्टों की संख्या की सूची बनाने के लिए कहा। इसने समय सारणी की तैयारी के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य किया। एक अन्य उदाहरण में, एक स्कूल ने देखभाल करने की अपनी आचार-नीति के आधार पर एक शिक्षक के बीमार पड़ने पर उसे उनकी अवकाश नीति के तहत अनुमत सवैतनिक अवकाश से ज़्यादा छुट्टी प्रदान की क्योंकि उनके लिए मनुष्य की ज़रूरतें किसी भी व्यवस्थागत प्रक्रिया से अधिक महत्त्वपूर्ण थीं और आख़िरकार वह प्रक्रिया भी तो मनुष्य की ज़रूरतों के लिए ही बनाई गई थी। इस तरह के क़दम शिक्षकों को उनके व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन के बीच सन्तुलन खोजने की उनकी यात्रा में सक्षम बनाते हैं, लेकिन अक्सर शिक्षण के पेशे में यह धुँधला हो जाता है।

एक प्राथमिक विद्यालय के शिक्षक ने एक बार कहा, "मैं हमेशा अपने विद्यार्थियों के साथ कक्षा में दोपहर का भोजन करती हूँ। मुझे उनसे दूर रहने का समय नहीं मिलता।" उस भौतिक स्थान को ध्यान में रखना ज़रूरी है जिसमें एक शिक्षक को काम करना, साँस लेना, चिन्तन-मनन करना और सहकर्मियों व विद्यार्थियों के साथ संवाद करना होता है। एक तरीक़ा यह हो सकता है कि शिक्षकों के 'शान्त समय' और बातचीत, दोनों के लिए उनकी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए कल्पनाशील ढंग से फर्नीचर की व्यवस्था की जाए। उदाहरण के लिए, बीच में कुर्सियों का एक छोटा घेरा बनाना और साथ ही डेस्क का मुँह खिड़कियों की ओर रखना। इन पहलों के इर्द-गिर्द संवाद रचने से जगह का अधिक प्रभावी उपयोग हो सकता है और नए विचारों को उभरने का मौक़ा मिल सकता है। शिक्षकों के प्रति सम्मान का अर्थ है उनकी समय और स्थान की आवश्यकता को देखना और उनकी ख़ुशहाली को बढ़ावा देने वाले कार्यस्थलों की सह-रचना करने की दिशा में कार्रवाई करना।

कुछ स्कूलों में, स्टाफ मीटिंग अक्सर विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों के साथ शुरू या बन्द होती हैं, जैसे बैडमिंटन या थ्रोबॉल का खेल, कुछ हिलने-डुलने वाली गतिविधियाँ या खिंचाव वाले व्यायाम या फिर कक्षा के भीतर ही जोश लाने हेतु हल्के-फुल्के व्यायाम। ये तनाव से मुक्त होने और जुड़ाव बनाने के शानदार तरीक़े हैं।

संज्ञानात्मक ख़ुशहाली

जैसा कि Leiter and Cooper (2017) ने कहा, "कोई नुक़सान न करना, काफ़ी नहीं है; ज़िम्मेदार नियोक्ता, काम को ऐसे डिज़ाइन करते हैं जिससे कर्मचारियों के स्वास्थ्य और काम में सन्तुष्टि को बढ़ावा मिले।" एक तरीक़ा यह हो सकता है कि प्रत्येक शैक्षणिक वर्ष की शुरुआत में हर शिक्षक के साथ मिलकर उसकी भूमिकाओं और ज़िम्मेदारियों की एक सूची बनाई जाए ताकि वे स्वामित्व और जुनून की अधिक भावना के साथ काम कर सकें।

पेशेवर विकास के लगातार अवसर प्रदान करने से पूर्व में सीखा हुआ भुलाया जा सकता और पुनः सीखना सम्भव हो सकता है इससे अक्सर एक शिक्षक की संज्ञानात्मक ख़ुशहाली को बढ़ावा मिलता है। पेशेवर विकास सत्र सर्वाधिक प्रभावी तब होते हैं जब वे शिक्षकों की आवश्यकताओं के अनुरूप होते

हैं। शिक्षकों से सीधे सवाल पूछने के अलावा स्कूल लीडरों के लिए यह उपयोगी हो सकता है कि वे बैठकों, अनौपचारिक वार्तालापों और कक्षा अवलोकनों में उभरने वाले प्रश्नों और चिन्ताओं के पैटर्न पर ध्यान दें। ऐसा करने से शिक्षकों के लिए पेशेवर विकास कार्यशालाओं को डिज़ाइन करने का आधार मिल सकता है।

कार्यशालाओं में विषयवस्तु, कार्यप्रणाली और व्यवस्था के मामलों में शिक्षकों की स्वायत्तता को भी ध्यान में रखना ज़रूरी है जैसे कि उन्हें इस बारे में जानकारीपूर्ण निर्णय लेने की स्वतंत्रता देना कि वे किन कार्यशालाओं में भाग लेना चाहेंगे। ऐसा करना, अक्सर उनके पेशेवर व्यवहार में भरोसा और आत्मविश्वास दिखाने का संकेत होता है। उनके काम से सम्बन्धित प्रक्रियाओं में स्वायत्तता देने का अर्थ पाठ्यचर्या, शिक्षणशास्त्र, मूल्यांकन, कक्षा प्रबन्धन, अभिभावकों के साथ संवाद और आत्मविकास से जुड़े निर्णय लेने की स्वतंत्रता।

कक्षा शिक्षण-अधिगम पर फ़िल्मों, कहानियों की किताबों और केस स्टडी के उपयोग के माध्यम से भी पेशेवर विकास को मज़ेदार और सुलभ बनाया जा सकता है। शिक्षक एक साथ पढ़ या देख सकते हैं और चर्चा कर सकते हैं कि उन्होंने क्या देखा – सहयोग करते हुए, विचारों का आदान-प्रदान करते हुए और विशेषज्ञता को साझा करते हुए और परिणामस्वरूप, शिक्षण की नई पद्धतियों और तरीक़ों को भी आज़माते हुए।

पेशेवर विकास का एक और अवसर स्टाफ रूम या साझा स्टाफ क्षेत्रों की दीवारों पर स्पष्ट संकेतों के साथ पोस्ट-इट्स (Post-its) के उपयोग के रूप में हो सकता है। उदाहरण के लिए, 'किसी व्याख्यान में भाग लेना', 'किसी कक्षा के बारे में अपने विचार लिखना', 'किसी सहकर्मी की कक्षा का अवलोकन करना', 'किसी पाठ योजना को साझा करना और प्रतिक्रिया प्राप्त करना', 'किताबों का सुझाव देना' इत्यादि। शिक्षकों को प्रोत्साहित किया जा सकता है कि वे इनमें से कम-से-कम दो को पाक्षिक या मासिक रूप से करने के लिए समय निकालें और नोटिस-बोर्ड पर अपने अनुभव साझा करें।

समूह और व्यक्तिगत परामर्श कार्यक्रम नवांगतुकों और अनुभवी शिक्षकों, दोनों को उनकी कक्षा के सीखने-सिखाने के विशिष्ट पहलुओं को देखने और सुधारने के लिए समर्थ बनाते हैं। उदाहरण के लिए, 10 वर्षीय बच्चों के एक समूह (बीस बच्चे) की एक नौसिखिया कक्षा-अध्यापिका ने व्यक्त किया कि वह अक्सर पाठ्य-सामग्री की तैयारी और कक्षा प्रबन्धन की मात्रा से अभिभूत हो जाती है। उसकी परामर्शदाता ने उसे अपने तनाव को संसाधित करने और फिर कार्रवाई करने की दिशा में आगे बढ़ने का मौक़ा दिया, जिससे उसे अपने आत्मविश्वास, कक्षा में सन्तुष्टि के स्तर और अच्छा महसूस करने की क्षमता में सुधार करने में मदद मिली। उसकी परामर्शदाता अलग-अलग विद्यार्थियों की ज़रूरतों को पूरा करने और एक समग्र परिवर्तनकारी सीखने-सिखाने का अनुभव प्रदान करने वाली कक्षा बनाने के लिए अपनी समझ और कहानी, गीत, अभ्यास व अवधारणाओं जैसे शिक्षण-विषयक उपकरण उसके साथ साझा किया करतीं थीं।

> एक ग्रामीण वैकल्पिक विद्यालय की साप्ताहिक बैठकों के तहत प्रत्येक बैठक में किसी एक शिक्षक को उन चुनौतीपूर्ण अनुभवों को साझा करने के लिए समय आवंटित किया जाता है जो वह शिक्षक किसी विशेष विद्यार्थी या विद्यार्थियों के समूह के साथ अनुभव करती/करता हो। इसके बाद एक खुली चर्चा होती है जहाँ अन्य शिक्षक स्वेच्छा से और भी सवाल करते हैं और उस समस्या को हल करने में मदद करने के लिए सुझाव देते हैं या अतिरिक्त सहायता भी देते हैं।

स्पष्टता, पारदर्शिता और करुणा के साथ निर्णयों को सम्प्रेषित करने और शिक्षकों को जवाब में सवाल उठाने की छूट देने से एक ऐसा वातावरण बनाने में मदद मिलेगी जहाँ शिक्षक एक व्यक्ति के साथ-साथ समुदाय के सदस्य होने में स्वतंत्रता का अनुभव करते हैं। यह भी ज़रूरी है कि संवाद के तरीक़े के सम्बन्ध में एक संस्कृति का निर्माण किया जाए। उदाहरण के लिए, व्हाट्सएप या ईमेल समूहों के लिए मानदण्ड स्थापित करना यह सुनिश्चित करने के लिए कि सप्ताह के दिनों और सप्ताहान्त में एक निश्चित समय के बाद सन्देश नहीं भेजे जाएँ, जब तक कि बहुत ज़रूरी न हो। यह देखा गया है कि शिक्षकों की ख़ुशहाली के लिए उनका स्कूल के लीडरों के साथ एक ऐसा खुला, दो तरफ़ा संवाद बहुत महत्त्वपूर्ण है जिसमें उनकी पेशेवर समझ के प्रति सम्मान प्रदर्शित किया जाता हो, उनकी पेशेवर विशेषज्ञता और उपलब्धियों को पहचाना और उनका सत्कार किया जाता हो, उनकी स्वायत्तता को बढ़ावा दिया जाता हो और उनके द्वारा किए गए पेशेवर निर्णयों पर भरोसा किया जाता हो (Le Cornu, 2013)।

भावनात्मक और आध्यात्मिक ख़ुशहाली

शिक्षकों को उनके द्वारा किए जाने वाले कार्य के लिए महत्त्वपूर्ण और सम्मानित महसूस कराना शिक्षक की भावनात्मक ख़ुशहाली को बढ़ावा देने के लिए मंच तैयार करता है। उन्हें यह एहसास करवाने के लिए कि उनका काम अहमियत रखता है, एक साधारण धन्यवाद बहुत कारगर सिद्ध होता है।

एक वैकल्पिक-स्कूल शिक्षक ने अपनी आधिकारिक बैठकों में किए जाने वाले एक अभ्यास पर प्रकाश डाला : वे एक-दूसरे की ख़ुशहाली के बारे में पूछकर और एक विचारशील चर्चा के हिस्से के रूप में एक दार्शनिक या मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण

को साझा करके इस अभ्यास को शुरू किया करते। इसके बाद तात्कालिक मामलों पर चर्चा होती। इस तरह के अभ्यासों का झुकाव, 'शिक्षकों को ऐसे लोगों के रूप में देखने का प्रयास है, जिनका सिखाना या शिक्षण उनके जीवन, उनकी जीवनी और वे किस तरह के लोग बन गए हैं इस सबसे जुड़ा रहता है' (Fullan and Hargreaves)।

भावनात्मक और आध्यात्मिक ख़ुशहाली के क्षेत्र में, निरन्तर विचारशील सामाजिक-भावनात्मक अभ्यास शिक्षकों को ऐसा मौक़ा प्रदान करते हैं जहाँ वे अपनी भावनाओं के लिए व्याकरण खोज सकें। उन्हें सन्तुलित करना सीख सकें और उसके बाद स्वयं व अपने प्रियजनों के लिए अधिक जागरूक और विस्तृत स्थिति में उपलब्ध हो सकें। इनमें ऐसे अभ्यास भी होंगे जहाँ वे अपने आघातों (यदि हैं तो), जुड़ाव और अपनेपन की आवश्यकता, अनुकूलित प्रतिक्रियाओं, ताक़तों, कमज़ोरियों, विभिन्न भावनाओं, मूल्यों, उद्देश्य के एहसास या फिर अपने मतों को भी व्यक्त कर सकें; और इन विभिन्न पहलुओं की नज़र से अपने प्रियजनों को समझने की अपनी क्षमता को प्रबल कर सकें। इस तरह के अभ्यास, टकराव में संवाद करने, लचीलापन बढ़ाने, दुनिया के प्रति आत्म-करुणा और दया का अभ्यास करने, ख़ुद की देखभाल के विभिन्न साधनों का पता लगाने, शारीरिक संचलन, संगीत या कविता के साथ सुकून महसूस करने; या कला और साहित्य के माध्यम से स्वयं को अभिव्यक्त करने की उनकी क्षमता को मज़बूत करने पर भी ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं। स्व-देखभाल की रणनीतियाँ, जैसे कि सचेतन ध्यान, व्यायाम या फिर व्यक्तिगत लक्ष्यों को निर्धारित करना ऐसे कौशल हैं जिन्हें सिखाया और जिनका अभ्यास किया जा सकता है और किया जाना चाहिए।

शिक्षकों की ख़ुशहाली को सामने लाने के लिए लगाया जाने वाला यह गहरा गोता शिक्षकों को ऐसे सवालों पर विचार करने के साथ शुरू हो सकता है कि वे कितने स्वस्थ हैं और उनके स्वास्थ्य को सकारात्मक या नकारात्मक रूप से क्या प्रभावित कर रहा है। यह उनकी ख़ुशहाली से सम्बन्धित बयानों वाली वर्कशीटों के माध्यम से भी किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, उन्हें यह सोचने के लिए कहना कि वे अपनी ख़ुशहाली के किसी विशेष पहलू की रक्षा या वृद्धि करने के लिए क्या क़दम उठा सकते हैं या एक शिक्षक के रूप में उनके क्या सपने हैं। शिक्षकों को डायरी लेखन के ऐसे अभ्यास भी करवाए जा सकते हैं जो उन्हें शिक्षण और शिक्षा के बारे में उनके अनुकूलन की पड़ताल करने में मदद करें इससे जो भी बातें उभरकर आती हैं उन पर छोटे समूहों में बातचीत हो सकती है जिससे स्थितियों को बदलने की तरफ़ काम करने से पहले उनमें स्वयं को स्वीकार करने की प्रक्रिया की शुरुआत हो सकती है।

सामाजिक ख़ुशहाली

ऐसे पेशेवर समुदायों का होना शिक्षकों की सामाजिक ख़ुशहाली को बढ़ावा देता है, जहाँ शिक्षक अन्य शिक्षक साथियों के साथ सीखने-सिखाने के अनुभवों की ख़ुशियों और कठिनाइयों को साझा कर सकें, सम्बन्ध बना सकें और सीखने में व प्रेरणा हासिल करने में एक-दूसरे का सहयोग कर सकें। एक-दूसरे के अनुभवों को साझा करने से उन्हें उन व्यवहारों और रणनीतियों तक पहुँचने में मदद मिल सकती है जो प्रभावी (सर्वोत्तम अभ्यास) हैं। एक शिक्षक ने सामुदायिक समारोहों से अभिभावकों, बच्चों और शिक्षकों को मिले आनन्द के बारे में बहुत ख़ुशी के साथ टिप्पणी की। हालाँकि, ये आयोजन तब तक सुखद होते हैं जब तक वे शिक्षकों पर केवल एक अतिरिक्त ज़िम्मेदारी के रूप में नहीं आते, बल्कि सभी हितधारकों के उत्साह का सम्मिलन होते हैं। वे शिक्षकों को स्वामित्व और अपनेपन की भावना देते हैं और प्रत्येक विद्यार्थी की वृद्धि और विकास में भागीदार होने का एहसास देते हैं।

सारांश

ख़ुशहाली के अभ्यास और प्रक्रियाएँ ऐसे सामाजिक ढाँचों और भावनात्मक स्वरूपों पर विमर्श करने का मौक़ा देती हैं जिन पर अन्यथा ध्यान नहीं दिया जाता। हालाँकि, इस सफ़र में यथार्थवादी होने का अर्थ होगा कि हमें बड़े पैमाने पर घटने वाली उन प्रक्रियाओं और संरचनाओं के बारे में गहन जानकारी होनी चाहिए जो हमारे कुछ निजी अनुभवों को निर्धारित करती हैं। यह कहने के बाद कि, ख़ुशहाली एक साझा ज़िम्मेदारी है जिसका अर्थ है कि व्यवस्थागत हस्तक्षेप के साथ ही इसमें शिक्षक के प्रयासों की भी आवश्यकता होती है (Mercer, Gregerson, 2020)। यह बाद वाला पहलू एक नाज़ुक आधार हो सकता है क्योंकि ख़ुशहाली अपने आप में कोई ऐसा कौशल या विषय नहीं है जो अक्सर भारतीय घरों में सिखाया जाता हो या जिस पर बात की जाती हो। संस्थागत स्तर पर ख़ुशहाली के लिए पहल करने का विचार हो सकता है कुछ शिक्षकों के दिमाग़ में कभी न आए क्योंकि ख़ुद उनका अनुकूलन इस ढंग से हुआ है।

शारीरिक, सामाजिक-भावनात्मक और आध्यात्मिक ख़ुशहाली की प्रक्रियाओं के प्रभावों पर शिक्षकों के साथ डेटा या शोध अध्ययन साझा करने से वे अपनी मान्यताओं को चुनौती दे सकते हैं और स्वयं की ख़ुशहाली की तलाश की तरफ़ बढ़ने के लिए प्रेरित हो सकते हैं। इसे ऐसे कुछ ही शिक्षकों के साथ शुरू करना भी उपयोगी हो सकता है जो स्वयं की देखभाल के विचारों के प्रति थोड़ा-बहुत खुले हों और बाद में उनके सहारे से उनके सहकर्मियों को प्रोत्साहित किया जा

सकता है।

परिवर्तन के इस कार्य को उपलब्ध संसाधनों के आधार पर ऐसी गति से शुरू करने की ज़रूरत है जिसमें स्थिरता, स्थायित्व और लचीलापन हो। आख़िरकार, शिक्षकों और फलस्वरूप बच्चों के जीवन में बदलाव केवल छोटे-छोटे क़दम उठाने से ही लाया जा सकता है।

References

Dolton, P., Marcenaro, O., Vries, R. D., & She, P.-W. (2018). Global Teacher Status Index. ISBN 978-1-5272-3293-8

Hargreaves, A., & Fullan, M. (1993). The teacher as a person. In Teaching and Learning in the Primary School (1st ed., pp. 67–72). essay, Routledge

Shulman, L. S. (1998). Theory, Practice, and the Education of Professionals. The Elementary School Journal, 98(5), 511–526. http://www.jstor.org/stable/1002328

Mercer, S., Gregersen, T. (2020). Teacher Wellbeing. United Kingdom: Oxford University Press



कीर्तना पॉलराज शिक्षिका, सचेतनता की साधक (mindfulness practitioner) और सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा की हिमायती हैं। उन्होंने अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, बेंगलूरु से शिक्षा में एमए किया है और उन्हें मिडिल और हाई स्कूल के विद्यार्थियों को पढ़ाने और पाठ्यचर्या विकसित करने का लगभग तीन साल का अनुभव है। उनकी रूचि शरीर और मन के बीच के सम्बन्ध को समझने और अधिक सुरक्षित, न्यायसंगत और करुणामय सीखने के स्थानों के निर्माण की आशा के साथ कल्याणकारी व्यवहारों को बढ़ावा देने में है। वे वर्तमान में एक शिक्षक ख़ुशहाली समुदाय (Teacher Wellbeing Community) का सह-निर्माण कर रही हैं और अपने स्टार्टअप, द सेंटर फ़ॉर माइंडफुल प्रेजेंस के एक भाग के रूप में ख़ुशहाली कार्यशालाओं का आयोजन कर रही हैं। उनसे *keerthana.p19_mae@apu.edu.in* पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : अनु गुप्ता **पुनरीक्षण :** भरत त्रिपाठी **कॉपी एडिटर :** अनुज उपाध्याय